

## Werkstattpapiere

Andrea Burgstaller

»Liebe Julie«

Brief über »Eßsucht«

Nicht nur Liz Taylor schreibt »Vom Dicksein, vom Dünnsein, vom Glücklichen sein«, jede Woche finde ich etwas Neues in der Zeitung: Zahlen von eß- und magersüchtigen Frauen, die letzten Expertenspekulationen zu Ursachen und das Frohlocken scheinbar problemloser Journalistinnen: »Über den Unsinn der grassierenden Diätseuche unter Frauen«.

Als Ex-»Verseuchte« überfällt mich jedesmal eine altbekannte Wut: wo nützen all diese Worte *den* Frauen, deren Geschichte da süffisant dargestellt und beurteilt wird? Als »eine von denen« — ich begriff mich jahrelang als eßsüchtig — trifft es mich immer noch hart, wenn statt solidarischer Hilfe und guten Gedanken zum Thema die Haltung »Schaut mal, die arme Eßsüchtige, wie traurig pervers ihr Alltag ist!« in dutzend neuen Varianten die Diskussion »bereichert«. Auch in der Fachliteratur sieht das nicht anders aus: »eine Person, die unter Kontrollverlust leidet«, die »gierig« und »charakterlos« ist. Du kannst Dir denken, daß ich mich da nicht einreihen mag! Es ist nicht nur ärgerlich, was da geschrieben wird, ich habe diese »Hilfestellung« von Seiten der Wissenschaft als einen Aspekt meines Leidens erlebt: nicht nur mit dem Problem allein gelassen, sondern auch noch durch (wissenschaftliche) Veröffentlichungen diffamiert, *das* ist der Alltag einer Eßsüchtigen!

Diese offiziellen Einschätzungen meiner Problematik sind nicht spurlos an mir vorbeigegangen: mir ist heute noch vieles peinlich, was mit der »Sucht« zusammenhängt. Doch beim stückweisen Benennen dieser Peinlichkeiten — es hat mich viel Kraft gekostet — habe ich gemerkt, daß dies unerlässlich ist, um die Probleme entwirren zu können, die Widersprüche auf den Punkt zu bringen. Es kann ein Anfang sein, den Ursachen für diese »Peinlichkeiten« auf die Spur zu kommen.

Vielleicht kannst Du Dir jetzt schon denken, worauf ich hinaus will: ich möchte Dich gerne für eine Mitarbeit am Thema gewinnen, was als langfristiges Ziel haben könnte, eine neue Sicht der Dinge zu erstellen. Um einen Anfang zu machen, habe ich Dir meine Erfahrungen mit dieser »Sucht« aufgeschrieben und würde mich freuen, wenn Du mit Deinen Erfahrungen ergänzt! Als Einstieg habe ich zwei Texte gewählt, die nicht von mir sind, allerdings von mir sein könnten. Ich fand sie im »Emma«-Sonderband »Durch dick und dünn« (1984/85, S.34 ff) und bei Maja Langsdorff »Von der heimlichen Sucht unheimlich zu

essen« (1985, S.34 ff). Sie illustrieren Dir, was ich meine, wenn ich von »Eßsucht« rede. (Ich benutze im Folgenden den Begriff »Eßsucht«, weil mir kein besserer zur Verfügung steht — die Theorie, die er transportiert, möchte ich allerdings nicht unhinterfragt lassen.)

*Maria Deckelmann, »Mit Twiggy fing es an« (Auszüge)*

(mit 15 Jahren:) »Und plötzlich wurde es mir klar: wenn die beiden zu dick sind, dann bin ich es allemal! Ich hatte begriffen und sagte es endlich auch: 'ch muß abnehmen!'. Ich ahnte nicht, wie verhängnisvoll diese Erkenntnis in ihren Folgen für mich werden sollte, wußte noch nicht, daß hiermit eine Zeit angebrochen war, in der mir jeder Bissen Brot durch Kalorienrechnen und schwere Schuldgefühle verleidet werden würde. Zunächstmal fühlte ich mich durch meine Einsicht nun wieder auf- und ernstgenommen, im Kreise der Mädchen, die im Begriff waren, zu jungen Frauen heranzuwachsen, bekam Mut gemacht und gute Tips zum Abnehmen. Ich hielt Wort und machte meine erste Schlankheitskur — ganz radikal, wie es meinem Wesen entsprach. Ich aß so gut wie gar nichts mehr, quälte mich mit knurrendem Magen durch Tage und Nächte, hatte teils Schwächegefühle und war andererseits gelegentlich von der Euphorie beflügelt, die beim Fasten ja häufiger auftaucht. So nahm ich ganz schnell ab und erntete von allen Seiten her so viel Lob und Bewunderung wie nie zuvor ... Keine Leistung hatte mir je so viel rückhaltlose Anerkennung meiner Geschlechtsgenossinnen eingebracht wie diese. (...) Doch leider brach meine eiserne Selbstbeherrschung ... kurz vorm Ziel zusammen: Ich lag erschöpft und ermattet auf dem Bett, als Verwandte zu Besuch kamen. (...) Mütterlich und väterlich redeten sie mir zu und hatten schließlich Erfolg damit, denn: nach langer Zeit schmierte ich mir ein Wurstbrot. Nach dem ersten Bissen in die Salamistulle brach eine Welt in mir zusammen: Ich habe versagt, schaffe es nicht. Mein Leben ist versaut...

Mit meiner ersten Schlankheitskur hatte mich der Diätwahn gerade eben erst befallen. Er sollte in den folgenden Jahren noch völlig Besitz von mir ergreifen.

Zunächst mal schlug mein Hungern jetzt um, in Fressen. Durch die Entbehrenungen meiner Fastenkur war Essen für mich zum ersten Mal zu einem verbotenen und unerreichbaren Genuß geworden. Nie gekannte Triebe und Gelüste kamen zum Durchbruch, enthemmten mich völlig. Ich stopfte rein, soviel ich konnte. (...) bald ließ es sich nicht mehr verbergen, denn ich wurde dicker als ich es vor meiner Hungerkur gewesen bin. Dahin waren Lob und Anerkennung, stattdessen Schmach und Schande: 'Du hast ja ganz schön zugenommen! Meinst du nicht, du solltest mal wieder abnehmen?' Wie niederschmetternd ...

Mein Übergewicht war ein Makel, durch den ich jederzeit angreifbar, quasi vogelfrei wurde. Das ertrug ich nicht sehr lange. Ich begriff, daß ich den Kampf um die 'gute Figur' erneut aufnehmen mußte. Mit meiner neuen Hungerkur

setzte ein Teufelskreis ein, aus dem ich einige Jahre nicht mehr herauskam: Hungern — Fressen, 10 Kilo mehr — 10 Kilo weniger. Das Kalorienzählen wurde für mich zur zentralen Sache.

Während meiner Hungerphase, wenn ich am Abnehmen war, war selbst schon eine kleine Möhre mit tausend Verbotsschildern behaftet (...). Schlug das Ganze dann um, kam ich in die Freßphase, stopfte ich schuldbeladen und oft heimlich soviel von diesem Verbotenen in mich hinein, wie ich konnte, wobei ich weit davon entfernt war, das Essen genießen zu können. Ich fraß zwanghaft. Auch dann noch, wenn ich längst Bauchweh hatte von den vielen Gummibärchen, Keksen, Broten und so fort.

(Im Gespräch mit Freundinnen über Diät:) »Ich müßte ja auch wieder anfangen, aber irgendwie pack ich es nicht. Hoffentlich klappt es morgen...?«

Abführtees und Früchtewürfel wurden eingeführt, weswegen wir oft mit entsetzlichen Magen- und Darmkrämpfen in der Schule saßen, unheimliche Selbstkontrolle ausüben mußten, damit uns der Durchfall nicht mitten im Unterricht überraschte. Auch das wollte durchdacht und berechnet werden: Wie lange dauert es, bis der Tee zur vollen Wirkung kommt? Wann trinke ich ihn am besten, um peinliche Situationen zu vermeiden?

Ich erinnere mich an mein morgendliches Erwachen in diesen Jahren. Mein erster Gedanke war: Hab' ich gestern gehungert oder gefressen? Hatte ich gehungert, so ging ich mit gutem Gewissen und voller Optimismus in den Tag. Häufig jedoch fiel mir mit Schrecken ein: 'Scheiße — ich hab' ja gestern gefressen!' Dann begann der Morgen mit depressiver Verstimmung und Selbstzweifeln. Das einzige, was mir dann helfen konnte, war ein mehr als karges, asketisches Frühstück, bestand damit doch die Aussicht auf eine neue Fastenkur.

Es war schlimm. Mein ganzes Leben war ständig belastet und beeinträchtigt durch die schwarze Wolke 'Ich bin zu dick'. Meine Daseinsberechtigung schien von 10 Kilo mehr oder weniger abzuhängen.«

### *Anneliese*

»Ich denke den ganzen Tag ständig nur ans Essen. Es ist das Wichtigste in meinem Leben. Doch es sind keine schönen Gedanken. Das Essen macht mir Angst. Es bedroht mich. Abends überlege ich mir schon, was ich am nächsten Tag essen darf, um nicht zuzunehmen. Morgens gilt mein erster Blick dem Gewichtsanzeiger der Waage, ob ich mein Idealgewicht noch habe. Abends und manchmal tagsüber kontrolliere ich zusätzlich das Gewicht. Ich habe Angst vor der Gewichtszunahme, als ob alles vom Schlanksein abhängen würde...«

Zur Zeit überfällt mich jeden zweiten Tag ein Heißhungergefühl und ich fresse alles in mich hinein. Ich verspüre dabei nie ein Sättigungsgefühl und futtere alles in mich hinein, bis mir schlecht ist. Ich durchstößere alle Schränke, wo ich u.a. Süßes finden kann. Aber ich bin auch zur Not mit anderem zufrieden.

Butterbrote, Käse, Nüsse, Müsli. Alles, was da ist, wird verschlungen. Kauen tue ich dann meistens nicht mehr richtig. Danach bekomme ich bald keine Luft mehr, (...)

... bald mache ich mir die ersten Gewissensbisse und bekomme Schuldgefühle. Ich frage mich, warum hast du das getan, aber ich finde keine Antwort.«

Ich habe diese Texte ausgewählt, weil folgende Erfahrungen auch für mich bedeutend waren:

- mit der ersten Schlankheitskur begann der »Diätwahn«; (ich übernehme hier den Begriff »Diätwahn« von Maria Deckelmann, s.o., als beschreibenden Begriff und gehe später noch genauer darauf ein.)
- jeder Bissen war durch Kalorienzählen und schwere Schuldgefühle verleidet, Essen wurde zum zwar weiterhin erreichbaren aber verbotenen Genuß;
- knurrender oder vollgestopfter Magen, Tag und Nacht, Euphorie beim Fasten;
- Hungern schlug in heimliches Fressen um, Gefühl der Willenlosigkeit gegenüber Nahrungsmitteln, ein Teufelskreis setzte ein, der sich Jahre hielt;
- eine Welt brach jedesmal beim ersten unerlaubten Bissen zusammen;
- ich wurde dicker, als ich es vor der Diät gewesen war: Übergewicht entstand;
- Abführtee wurde zur täglichen selbstverabreichten Folter;
- der erste Gedanke beim morgendlichen Erwachen: habe ich einen guten oder schlechten Tag hinter mir (gehungert oder gefressen?), gehe ich mit gutem oder schlechtem Gewissen in den neuen Tag, muß ich was gutmachen oder habe ich mir was verdient?
- Selbstzweifel! Zweifel an der Fähigkeit, Pläne in die Tat umzusetzen. Wieso passiert mir das immer wieder — warum schaffe ich nicht, was ich mir vornehme? Wieso tue ich mir selbst das an?
- *Was ist mit mir los?*
- aus der Problematik, einige Pfunde »zuviel« zu haben, für die enge Jeans, wurde die Problematik des Dickseins.

*Zum »Dicksein« ein Text von Susi Orbach (»Courage« Nr.11,1980, 15).*

»Dicksein heißt, in die U-Bahn einsteigen und nicht wissen, ob du auf den freigewordenen Sitzplatz paßt.

Dicksein heißt, daß du dich mit allen Frauen vergleichst und nach denen Ausschau hältst, deren Fett dich beruhigen kann.

Dicksein heißt, daß du ständig unternehmungslustig und gutgelaunt bist, damit du deine angeblichen Schwächen wettmachst.

Dicksein heißt, daß du Einladungen zum Schwimmen oder Tanzengehen ablehnst.

Dicksein heißt, daß du an der modernen Massenkultur nicht teilhaben kannst, von Mode, Sport und Freizeitbeschäftigungen ausgeschlossen bist.

Dicksein bedeutet, daß du selbst und deine Freunde ständig in Verlegenheit gebracht werden.

Dicksein heißt, daß du dich deiner Existenz schämst.

Dicksein heißt, daß du mit dem Leben warten mußt, bist du schlank bist.

Dicksein heißt, daß du ständig versuchst, abzunehmen.

Dicksein heißt, daß die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als deine eigenen.

Dicksein bedeutet, daß du niemals nein sagen kannst.

Dicksein heißt, daß du für jedes Versagen eine Entschuldigung hast.

Dicksein heißt, immer ein wenig anders zu sein.

Dicksein bedeutet, daß du auf den Mann wartest, der dich trotzdem liebt, den Mann, der sich durch alle deine Schichten seinen Weg zu dir bahnt.

Dicksein heißt heutzutage, daß dir deine Freundinnen die Erkenntnis anvertrauen: 'Männer sind garnicht das Wahre!', ehe du überhaupt die Möglichkeit hattest, das selber herauszufinden.

Eine dicke Frau möchte sich verstecken. Paradoxerweise ist ihr Los im Leben, daß sie dauernd auffällt.«

Liebe Julie, anfangs war es also auch bei mir ein »Etwas-zuviel-wiegen«, daraus wurde über Diätversuche und dem damit entstehenden Zwang zum Essen ein »richtiges« Übergewicht.

Ein scheinbar harmloser Anfang: ich kann mich erinnern, wie meine Freundin und ich zum ersten mal unsere Figuren mit kritischem Blick im Spiegel betrachteten und feststellten: »Da muß was runter!« Absurderweise waren wir rank und schlank, sogar um unsere Figuren heiß beneidet, was *wir* natürlich nicht verstehen konnten! Wir waren 13 und an unseren Körpern zeigte sich deutlich der Veränderungsprozeß vom Mädchen zur Frau.

Vielleicht hätte es uns alles nicht weiter beschäftigt, hätten wir nicht gerade zu dieser Zeit den Anschluß an die Clique verloren: die von uns begehrten Jungs zogen andere Mädchen vor...

Unsere nun langweilig gewordenen Abende verbrachten wir mit Spaghetti-Essen, versuchten, uns bei Ausgeschlossenheit aus der Clique doch noch etwas Gutes zu tun. Die mit den abendlichen Spaghetti und der Hormonumstellung auf unsere Rippen gekommenen Pfunde (Vielleicht eineinhalb ? ...) wollten wir über eine Art »Brigitte«-Diät bekämpfen.

Anhand dieses Rückblicks tun sich die ersten Fragen für mich auf, deren Beantwortung ich gerne mit Dir gemeinsam versuchen würde:

- wie kann ich dieses »Phänomen« genauer fassen: »bei Ausgeschlossenheit von Angelegenheiten, an denen ich Interesse habe, etwas 'im Kleinen' (im Privaten) für mich organisieren, mir einen 'Trotzdem-Genuß' verschaffen«?
- Warum beginnt die »Eßsucht« so oft in der Pubertät?
- Und warum wird gerade für Frauen der Umgang mit dem Essen dann zum großen Problem? Und wieso gerade Essen, wieso nicht andere »Drogen«?

Damit Du Dir ein Bild davon machen kannst, was wir damals mit uns zu tun versuchten, beschreibe ich Dir ein Diät-Konzept a là »Brigitte«: die Ernährung ist hier auf Wochen hinaus festgelegt, was angeblich den Vorteil hat, daß keine krassen Gesundheitsschäden, verursacht durch mangelhafte Zufuhr von lebensrelevanten Stoffen, auftreten. Die Mahlzeiten eines Tages sind en Detail vorgeschrieben, dabei kann es passieren, daß frau zum Abendbrot beispielsweise ein Knäcke mit Tomatenmark bestreicht, dazu eine saure Gurke ißt, obwohl sie nie im Leben Tomatenmark als Brotaufstrich bevorzugte und saure Gurken bestenfalls aus einer Schwangerschaft kennt.

Für aktuelle Gelüste, z.B. anstatt des Knäckes lieber ein Stück Schokolade zu essen, ist kein Platz, auch wenn das Stück Schokolade nur halb soviel Kalorien hat wie das verordnete Knäcke. Das heißt: die konkrete Person kann mit ihren Vorlieben und aktuellen Bedürfnissen in solchen Plänen nicht vorkommen.

Für uns als Neulinge hatte diese Durchorganisiertheit ihre Vorteile: wir hatten ein Rezept in der Hand, das scheinbar sorgsam in unserem Interesse erstellt wurde, der »Rest« lag jetzt bei uns. In wenigen Tagen würden wir unsere Probleme beseitigt haben.

Mit einer anderen Art von Mangelerscheinung hatten wir allerdings nicht gerechnet: ein sehr deutlicher Mangel an Spaß am Essen! So mußten wir streckenweise ein sehr großes Maß an Disziplin aufbringen und uns Tricks zur Selbstüberlistung ausdenken, um den Diät-Plan einhalten zu können.

Aber: bei mir hat es nicht geklappt! Die Beherrschung war »nicht perfekt genug«, die Lust auf die nun verbotenen Eßsachen so groß, daß ich meine Diätversuche immer wieder beenden mußte, mit schlechtem Gewissen natürlich und ohne Abnahmeerfolge!

Ein *circulus vitiosus* begann: ich war dicker als ich sein wollte, also mußte ich abnehmen, »das geht nur über Beherrschung«. Dann waren nur bestimmte Eßsachen erlaubt, die meisten verboten. Dieses Verbot »bewirkte« eine große Eßlust, auch den Zwang, die verbotenen Dinge zu essen: Das Naschen eines einzigen Keks, kalorienmäßig irrelevant, konnte dann Ausgang eines Freßtrips werden, weil damit das Prinzip »Beherrschung« durchbrochen und damit meine Selbstachtung im Eimer war.

Die Freßtrips schlugen sich pfundemäßig an meinem Körper nieder. Dicker geworden mußte nun meine Beherrschung eine bessere werden, denn die Dringlichkeit der Abnahme war damit erhöht. Umso größer der neue Eßzwang ... umso größer die folgenden Freßtrips... So »entschied sich« anhand des Naschens oder Nicht-Naschens *eines* Kekses, ob ich mich achtete oder verachtete, ob ich Achtung oder Verachtung verdiente...

Oberflächlich betrachtet erscheint das Beschriebene wie ein mechanistischer Zusammenhang »auf selbstverordnete Disziplin folgt der Eßzwang«, wie eine Gesetzmäßigkeit, die abläuft, an mir...

Ist das wirklich ein »Kontrollverlust«, wie manche Theoretiker/innen behaupten, wenn ich mir den unerlaubten Keks und dann noch viel mehr Unerlaubtes in den Mund schiebe?

Anhand des Diätens spitzte sich also meine Situation zu: ich wollte wieder der Norm entsprechen — auch, weil ich als nicht mehr Normgerechte blöde Sticheleien von Seiten der Mädchen meiner Klasse erleiden mußte — wollte aber auch nach Lust und Laune essen dürfen und mir die körperliche Schwächung durch Diäten ersparen. Was dann real passierte, schockierte mich: ich aß immer mehr, obwohl ich doch immer weniger essen wollte... Für dieses Versagen fühlte ich mich schuldig. Erste Zweifel an der Schlankheits-Norm tauchten auf, ein erstes Wenden gegen die Norm: die Zweifel an der Norm bzw. das Negieren der Norm dienten mir als Legitimation für die eigene »Schwäche«, entschuldigten mein Handeln, den Diätabbruch, die Freßstrips.

Das Negieren der Norm hatte also eine Entlastungsfunktion, aber auch einen rationalen Kern: ist es nicht auch eine individuelle Niederlage, dieses Sich-Anpassen, den Modezeitschriften ihr Diktat abzunehmen, der Pharmaindustrie wirklich diese schwachsinnigen Produkte (Appetitzügler z.B.) abzukaufen? Dem Druck des Sich-verkaufen-müssens nachzugeben, die doofen Männer in ihrer Geilheit auf Norm-Schöne zu bestätigen? Erkenne ich mit dieser Anpassung nicht die ganze beschränkte Frauenrolle in dieser Gesellschaft an?

Wieder schlank werden war trotzdem zu meinem sehnlichsten Wunsch geworden, doch offenbar war er durch mich nicht einzulösen. Ich suchte nach anderen Auswegen: auf den Boden von Skepsis an gesellschaftlich vermittelter Norm fiel die erste Begegnung mit Inhalten der Frauenbewegung. Ich las »Emma« und fand hier eine mir sehr frauenfreundlich erscheinende Haltung vor, eine *Anti*-Diät-Haltung. Dazu Alice Schwarzer (»Emma«-Sonderband 1984/85, S.7): »Wenn wir Freiheit wollen, müssen wir zuallererst einmal uns selbst, unsere Körper befreien. Und unsere Seelen entgiften. Auch vom Gift des Diätwahns.«

Das erschien mir kühn und goldrichtig: »Jawoll, Schluß mit dem Quatsch! Schlanksein ist ja doch nicht so wichtig!« Wobei ich keine Probleme mit der Unterstellung hatte, daß »es« ein »Wahn« ist — hatte ich mich nicht selbst oft genug wahn-sinnig um Essen und Diät kreisend erlebt? Und wenn es ein Wahn ist, läßt der sich abschütteln — nichts war mir lieber als das: endlich frei sein, endlich glücklich...

Oder doch nicht ?

Ich begann in einer Frauentestube mitzuarbeiten und hatte einen Haß auf die Frauen, die an diesem für meine Begriffe »vom-Patriarchat-schon-befreiten« Ort noch über »Brigitte«-Diät redeten — und nicht etwa, um diese zu verreißen, sondern um ihre Erfahrungen mit derselben auszutauschen und sich gegenseitig wieder eine neue Runde aufzuschwatzen... Ich war der Meinung, ich bin die bessere Feministin, wenn ich Diäten verteufele, mich überhaupt jeder Mode-

strömung widersetze. Die Frauen, die noch Diät machten, waren für mich Veräterinnen: es war ihnen doch möglich, sich von diesem Wahn abzuwenden — wenn sie es nicht taten, konnte das nur Unwilligkeit bzw. persönliche Schwäche sein: die »Noch-nicht-so-weiten«...

Das heißt: in diesem Frauenzusammenhang sollte zwar Konkurrenz untereinander negiert und der Kampf gegen die Normierung von Frauen im Patriarchat aufgenommen werden, doch das Mittel dazu war eine neue Norm, die mir sagte, wie ich zu sein habe: emanzipiert und gleichgültig gegenüber den gängigen Vorstellungen von Schönheit. An dieser »fortschrittlichen« Norm konnte jede Frau gemessen werden — damit fand Konkurrenz in einer anderen Form statt, was nur viel schwerer als repressiv zu erkennen war, da es ja eine Norm »im Namen der Frauenbefreiung« war.

In einem solchen Klima konnte ich nur noch heimlich mit meinen »rückständigen« Wünschen umgehen. Ich fragte mich »darf ich jetzt nicht mehr schlank sein wollen?«, »steht schlank-sein-wollen gegen emanzipiert-sein-wollen?« und hatte diese Fragen ja auch schon mit »ja« beantwortet.

Es gab allerdings Brüche beim Versuch des Praktizierens dieser »fortschrittlichen« Norm, die ich jedoch ausblenden mußte: ich engagierte mich gegen den Zwang zum modischen Aussehen und es war mir nicht möglich zu merken, daß auch ich einer bestimmten Mode anhing (ich trug Pumphosen in lila!). Ich negierte selbstbeherrschtes Diäten, doch auch mein »spontaner« Speiseplan (es gab neben Magerquark nicht viel anderes, abgesehen von den Freßtrips) war durchaus diätförmig! Es erschien mir plausibel, »mich einer von den Mackern aufgestellten Norm, meinen Körper betreffend, von Massenmedien verbreitet« nicht mehr zu beugen, und dennoch behielt ich im Hinterkopf den Wunsch, doch irgendwann mal wieder in meine alten engen Jeans zu passen. Außerdem gab es das alltägliche Leiden, daß Männer Frauen bevorzugen, die der Norm entsprechen. Männer erschienen also auf wenigstens zwei Ebenen als Feinde: sie stellen die tyrannische Norm her und leben auch noch danach... Dazu eine Anzeige aus der Zitty (Nr.7/88, Rubrik »Wanted«): »Spreewaldbad-Sa 12.3. ca 15 Uhr im großen Schwimmbecken. Du, Traumfrau warst mit einer etwas molligen Freundin da. Warum bist du so früh weg? Tel...«

Die einfache Negation des Wunsches nach Schlanksein umfaßte also auch das Negieren der Wünsche, die für mich im Zusammenhang mit Schlanksein standen. Was ja ersteinmal entlastend wirkte: »wenn Männer so sind, daß sie 'mollige' Frauen bestenfalls zur Reidentifizierung von Traumfrauen benutzen, dann will ich mich lieber vor Männern schützen, sie aus meinem Leben raushalten!« Dennoch verliebte ich mich gelegentlich...

Ich war also wider Willen aber de facto innerlich zerissen und lastete mir dies als persönliches Versagen an — »ich bin zu schwach, zu unbewußt um auf Mode, Männer usw zu verzichten« — so wie ich es auch den anderen Frauen vorwarf.

Die Anti-Diät-Strategie hatte also dasselbe Resultat wie die Diät-Strategie: »ein Rezept gibt es, nur *ich* bin zu doof um es umzusetzen.« Es war also auch mit diesem Versuch meinen Problemen beizukommen nichts gewonnen, denn wieder litt ich an mir selbst, am meinem persönlichen Unvermögen. Erst war ich »zu unbeherrscht« zum Diäten, nun war ich zu schwach und »unbewußt«, das »Unbeherrschte« als persönliche und politische Strategie zu leben. Sowohl meine widersprüchliche Lebenspraxis als auch meine darauf bezogenen Schuldgefühle hielt ich geheim. Damit war ich deprimiert und isoliert — aber ich wußte, wo zu kämpfen war: u.a. gegen diesen defizitären Teil der Andrea, »der sich immer querstellte und somit jegliches freie Leben verunmöglichte«...

Ich spaltete mich in dieser Zeit in einen guten normerfüllenden und einen schlechten normverletzenden Teil auf. In einem alten Tagebuch steht eine Geschichte über mich und »das Tier«, das Tier als Teil von mir, der, der immer »mit mir durchgeht«, *die* Andrea, die ich nicht verstand, weil sie zwanghaft aß. (Ein wesentliches Leidensmoment liegt ja gerade darin, sich selbst bei etwas beobachten zu müssen, einen Vorgang an sich ablaufen zu sehen, der »pervers« erscheint und zudem noch gesundheitsschädlich ist.)

Auch das Buch von Maja Langsdorff enthält Schilderungen von betroffenen Frauen, die ebensolche Dichotomisierung der eigenen Person vornahmen. Sie schreiben: »Ich und der Teufel«, »mein gutes und mein schlechtes Ich«, »Ein Ich, das ganz o.k. ist und eins, das eine Marionette ist, deren Fäden ein anderer in der Hand hat.«

Diese Dichotomisierung der gesamten Person macht deutlich, wie dramatisch die Selbstfeindschaft werden kann — und alles dreht sich um die Einhaltung des Prinzips »Beherrschung«...

Du siehst, auf welch wackligen Füßen die Selbstachtung steht, die dieser ganzen Logik entspringt: sie ist ein Artefakt, zum Zerfall bestimmt.

Es ist ein schlimmes Gefühl, sich selbst Feindin und Fremde zu sein, einen Teil von sich nicht begreifen zu können, abdrängen zu müssen — und: Erkenntnismöglichkeiten werden damit gleich mitabgedrängt!

Meine Eßproblematik hat sich erst geändert, als ich beginnen konnte zu fragen, welche meiner Interessen sich in diesem »undisziplinierten« Teil meiner selbst ausdrücken. Einmal fehlte mir die Disziplin für die Diät, das andere mal für die Negation der Diät (in Form der feministischen Anti-Diät-Haltung). Einmal konnte ich die Lust auf's Essen nicht beherrschen, das andere Mal war's die Lust auf's Wieder-schlank-sein, die nicht ins feministische Konzept paßte und darum abgedrängt werden mußte. Ich konnte mich allerdings nicht damit zufrieden geben, daß meine Disziplinlosigkeit Ursache meiner Probleme ist, denn »bessere Disziplinierung« als Perspektive hat sich als nicht praktikierbar erwiesen — die abgedrängten Wünsche setzten sich ja doch »irgendwie« durch.

Doch wenn Disziplinlosigkeit (»Sucht«) nicht Ursache eines Übels ist, keine Erklärung, dann ist sie selbst zu erklären, dann muß ich mich fragen: stehen die

Ziele, für die ich jeweils nicht genügend Disziplin aufbringen kann, wirklich in meinem Interesse? Bin ich vielleicht garnicht sicher, ob ich das von mir Verlangte wirklich will? Und wenn ich alles doch nur tue, um mehr Freiheit für mich zu erringen, wieso ist dann Selbstunterwerfung eine Voraussetzung dafür?

So gesehen wird es sinnvoll, einmal nachzuholen, was ich früher nicht tun konnte: zu fragen, welche Gedanken und Wünsche sich eigentlich hinter dieser »Disziplinlosigkeit« verbergen. Warum ließ sich weder der »Diät-Wahn« abschütteln noch eine Diät durchhalten?

Ich konnte also den Wunsch wieder schlank zu sein nicht negieren, doch Schlanksein ist kein Zweck an sich — *zu welchem Zweck ist Schlanksein ein Mittel?* Was erhoffe ich mir vom Schlanksein, von einer Annäherung an die aktuelle Norm dessen, was als »schön« gilt?

Ganz allgemein: mehr Handlungsmöglichkeiten. Bessere Chancen bei Bewerbungen auf Jobs, bessere Chancen in Sachen Partnersuche — und: weniger Angst vor gesellschaftlichen Sanktionen, die ich ja bei Nicht-Normentsprechung schmerzlich zu spüren bekomme.

Aber was ist das für eine Gesellschaft, in der erst einmal ein bestimmtes Äußeres hergestellt werden muß, damit ein bestimmter Job erreicht werden kann — beide Sachen haben doch in der Regel nichts miteinander zu tun! Es ist eine Gesellschaft, wo wesentliches Element meines Alltags ist, mich in irgendeiner Weise zu verkaufen, im Vorfeld dazu meine möglichst universelle Verwertbarkeit selber zu erwirken. Da kann also nicht ein Bereich von mir ignoriert werden, der ein allgemeines Auslesekriterium darstellt: die äußere Erscheinung eines Menschen, in besonderem Maße die äußere Erscheinung einer Frau. Wenn heutzutage — und hier zeigt sich die Verzahnung von Kapitalismus und Patriarchat — in Chfesseln Männer sitzen, die über Gedeih und Verderb meiner Ware Arbeitskraft entscheiden können, so *kann* es für mich Sinn machen, beim Bewerbungsgespräch mögliche Konkurrenzvorteile gegenüber anderen Frauen auszunutzen, unter Umständen kann dies für mich *überlebenswichtig* sein (wenn ich z.B. als unverheiratete Frau mit zwei Kindern erfolglos versucht habe, uns mit dem Geld vom Sozialamt ein einigermaßen gutes Leben zu organisieren.)

Nicht nur im Bereich Arbeit kann es für mich wichtig sein, meine Chancen auf Konkurrenzvorteile zu nutzen, auch im Bereich Partnersuche — und auch hier kann Existenzsicherung eine Rolle spielen: solange in dieser Gesellschaft immer noch nur sehr unzureichende Arbeitsmöglichkeiten für Frauen existieren, es also Frauen nach wie vor schwer gemacht wird, eigenständig für sich zu sorgen, kann es für eine Frau wichtig sein, sich über einen Partner materiell abzusichern.

Doch mensch kann sich noch so bemühen: eine *Garantie* auf Arbeitsplatz, Lebenspartner und Sonstiges gibt es nicht! Das entspricht meiner Alltagserfahrung und macht mir mein eigenes Trimmen auf universelle Verwertbarkeit auch

selbst so fragwürdig: gibt es doch allemal eine umfangreich ausgebildete und dennoch arbeitslose Sozialwissenschaftlerin — oder einen überaus hübschen und liebenswürdigen Mann, der dennoch ständig Liebeskummer hat — und, meinem Thema entsprechend: es gibt doch unglückliche »Schöne« und, umgedreht, glückliche und beruflich erfolgreiche Frauen, die gar nicht den gängigen Normen für Schönheit entsprechen...

Allgemeines Prinzip ist: Verheißen ist uns *alles* — geben wir uns nur genug Mühe — garantiert ist uns dennoch *nichts*. Und aus dieser Logik heraus kann uns unser Versagen auch persönlich angelastet werden: »Du hast dir eben nicht genug Mühe gegeben!« Im Sinne von »Jeder ist seines Glückes Schmied« liegt es scheinbar an uns, unter den gegebenen Verhältnissen glücklich zu werden.

Damit will ich nicht plädieren für ein besseres Schmieden bzw. Mehr-Mühe-geben beim Trimmen auf die herrschende Norm, sondern gerade die Verhältnisse in Frage stellen, die uns ein solches oft selbstzerstörerisches Verhalten nahe legen!

In dem Maße, wie meine materielle Existenz, meine Wünsche und Bedürfnisse in ihrer Befriedigung eben nicht abgesichert sind, kann ich es mir schlicht nicht leisten, auf »gewisse Chancen« zu verzichten, wird so etwas wie Diät (neben den vielen anderen Sachen, sich norm-gerecht zu trimmen und damit eine bessere Konkurrenzfähigkeit für sich zu erstellen) zu einem Mittel, Chancen auf Job, privates Glück nicht schon im Vorfeld zunichte zu machen.

Hier zeigt sich, warum es zu Diät und Diätabbruch jeweils ein gebrochenes Verhältnis gibt: beim Diäten nötige ich mir Disziplin ab für ein Ziel, dessen Erreichen auch mit größter Disziplin nicht gewährleistet ist, weil dies nicht mehr innerhalb meiner Verfügungsmöglichkeiten liegt (zB. Arbeitsplatz, toller Freund), bei Diät-Abbruch ziehe ich mich ersteinmal von allen Hoffnungen auf mehr Handlungsmöglichkeiten, die ich mit meinem »schlanken Ich« verband, zurück, erlöse mich dafür aber für Momente von der Selbstkasteiung.

Liebe Julie,

ich habe versucht zu zeigen, wie ich mit dem »klassischen« Diätkonzept mein Problem — anfangs nur wenige störende Pfunde, später richtiges Übergewicht — nicht lösen konnte, im Gegenteil, wie sich der Widerspruch (der Norm entsprechen und diäten wollen — mich nicht selbstkasteien wollen) stattdessen sogar zuspitzte, indem ich dicker wurde, demnach mich noch mehr hätte beherrschen müssen, dementsprechend noch öfter und noch heftiger Freßtrips hatte. Ein *circulus vitiosus*!

Meine Selbstachtung stand auf wackeligen Beinen, da sie nur vom beherrschten Essen abhing. Mit jedem Trip war die Selbstachtung nachhaltig im Eimer, was ebenfalls zur Verschärfung des Konflikts beitrug.

Zwar war mir das Ziel, Schlankwerden und somit einer gesellschaftlichen Norm zu entsprechen, auch suspekt, doch brachte ich dies nicht in Zusammenhang mit den Durchführungsschwierigkeiten bei der Diät. Aber gerade das ist

der Knackpunkt: auf kurzfristige Genüsse soll verzichtet werden zugunsten einer fragwürdigen und ungesicherten Perspektive: es ist ja garnicht klar, daß das Leben »dann« schöner und einfacher sein wird!

Dann die Zeit meines Engagements in der Frauenbewegung, wo ich versuchte, das Problem so in den Griff zu bekommen, daß ich den ganzen Diätkram verteufelte, wo ich zwar eine Vorstellung davon hatte, wozu mir das Schlanksein eigentlich dienen sollte — diese Funktionen aber gleich mit-verteufelte.

Ich habe dabei erfahren, wie dem Unterfangen »mal eben« individuell (oder auch als Frauengruppe) Normen, die in gesellschaftlichem Maßstab vorhanden sind außer Kraft zu setzen, »wenigstens für die eigene Person, den eigenen Körper«, Grenzen gesetzt sind.

Die einfache Negation des Wunsches nach Schlanksein hat nicht viel gebracht, weil sich hinter diesem Wunsch Interessen verbergen, die so einfach nicht zu negieren sind.

Wichtig war mir, zu verstehen, daß jede Forderung an einzelne »Schwöre ab von ...« kaum weniger brutal ist als es die Verhältnisse selbst sind, unter denen ich gezwungen sein kann, einer bestimmten Norm zu entsprechen.

Beiden Versuchen, Diät und Anti-Diät, gemeinsam war die eingeschränkte Problemsicht: das Scheitern an der Diät und an der politisch gemeinten Anti-Diäthaltung mußte ich als persönliche Schuld verbuchen — und das stand unvermittelt neben erfahrener Machtlosigkeit, einmal dem Essen gegenüber, das andere mal den doch noch vorhandenen, aber nicht mehr ins feministische Konzept passenden Wünschen.

Ich habe über eine Erörterung meiner Gründe für's Schlanksein herausgestellt, daß es sich eben nicht um Nebensächliches handelt, was damit erreicht werden soll, sondern um etwas Zentrales: die materielle Absicherung der eigenen Existenz, vermittelt über ein konkurrenzfähig-Halten u.a. des eigenen Körpers, und: die Einlösung von Wünschen nach Zärtlichkeit, Sexualität und »Beziehungskiste«, was in dieser Gesellschaft leider auch nicht ohne Konkurrieren mit anderen erreicht werden kann.

Der Wunsch nach Schlankheit, das Nicht-Aufgeben des »Diät-Wahns« ist also begründet, nicht nur die Dummheit oder Schwäche einer Frau. Doch Normerfüllung ist ein widersprüchliches Ziel: zum einen ist mir damit noch kein Erfolg garantiert, da Normerfüllung nicht schon an sich belohnt wird, sondern nur die Chancen auf individuelle Vorteile erhöhen kann, zum anderen sind dies Vorteile, die ich um den Preis der Selbstunterwerfung ernte und auf Kosten anderer Menschen. Eine Erweiterung meiner Möglichkeiten ist unter diesen Bedingungen also gleichzeitig meine aktive Teilhabe an den herrschenden Verhältnissen.

Normen geben Auskunft darüber, wie ich Konkurrenzfähigkeit für mich erstelle. Was »Frauen und Schönheit/Schlankheit« betrifft, sind diese Auskünfte allerdings uneindeutig und widersprüchlich: irgendwo zwischen »jugendlich

knackig« und »nicht mollig«, zwar schlank, doch nicht so doll, daß »nix mehr dran ist«, gar die Haut faltig aussieht, soll das richtige Maß gefunden werden. Und meint eine Frau, diesen Anforderungen zu entsprechen, ist sie nach wie vor angreifbar: die Uneindeutigkeit der Kriterien macht es möglich — vielleicht ist sie ja doch zu dick? Oder zwar schlank, aber obenrum zu flach? ...usw. usw. Außerdem ist die Anerkennung, die so erreicht werden kann, angstüberschattet: irgendwann kommen die Falten ganz bestimmt....

Ein weiterer Widerspruch: es wird zwar von einer Frau verlangt, attraktiv zu sein, doch das kann gegen sie eingesetzt werden: so antwortet das Dr.-Sommer-Team (»Bravo«, Nr.15) zwei Schülerinnen, denen der Klassenlehrer unter den Rock gegriffen hat: »Mit Euren kurzen Röcken scheint Ihr ihn ganz schön in Fahrt gebracht zu haben. Sonst wäre er Euch vielleicht gar nicht zu nahe getreten. (...) Schließlich ist es ja schon oft vorgekommen, daß 'kleine Lolitas' im Klassenzimmer ihrem Lehrer den Kopf verdrehen.«

Es kann also auch ein sehr bedrohlicher Tatbestand werden, der gängigen Schönheitsnorm zu entsprechen.

Anhand des Ausleuchtens dieser gebrochenen Perspektive wird mir klar, daß auch Diätabbruch genauer zu bestimmen ist, als dies mit den Begriffen »Disziplinlosigkeit« und »Kontrollverlust« getan wird: es handelt sich ebenso wie beim »Diät-Wahn« um eine begründete Handlung, die sich auf gesellschaftlich gegebene Lebensmöglichkeiten und -unmöglichkeiten bezieht.

Zu fragen bleibt: unter welchen Bedingungen können es sich Menschen leisten, auf die Erfüllung von Normvorgaben — Selbstnormierung — zu verzichten?

Was können Frauen der Normierung ihrer selbst entgegensetzen?

Das Begreifen dieser Zusammenhänge hat mir genützt: die persönliche Schuldzuschreibung klappt nicht mehr nahtlos. Da meine Bedürfnisse in einem gesellschaftlichen Raum entstanden sind und mein Verhalten sich auf diesen bezieht, kann ich meine Probleme nicht isoliert davon betrachten oder lösen — soll nun aber eine Schuldzuschreibung auf »die Gesellschaft« anstelle der persönlichen Schuld stehen? Habe ich nicht genau das auch schon versucht, im Rahmen meiner Anti-Diät-Versuche? Da waren es »Kapitalismus und Patriarchat« — und gegen die war zu kämpfen! Doch wo konkret kämpft frau dagegen? Wo doch alles durchdrungen ist davon — auch sie selbst. Und kämpft frau gegen die Symptome, sprich Normen für Schönheit, »Diät-Wahn«, indem sie versucht sich diese »Sachen« auszutreiben, d.h. w als Terrain des Kampfes ihren eigenen Körper? Tut sie damit nicht genau das, was sie im Rahmen einer Diät-Logik auch tut? Wie läßt sich dieser Versuch der globalen Ortung von Leidensursachen in Handlung umsetzen — Handlung, die als Perspektive hat, die Leidensursachen in gesellschaftlichem Maße zu überwinden?

Nicht nur über Normen für Schönheit/Schlankheit und den damit zusammenhängenden »Belohnungen« und Sanktionen ist mir die allgemeine Bestim-

mung »Kapitalismus/Patriarchat« ganz konkret und bedrohlich auf den Leib gerückt, so daß Veränderung Not tat. Weitere Konkretisierungen fand ich, als ich versuchte zu rekonstruieren, auf welche aktuellen Konflikte sich damals ein »Freßtrip« bezog: wenn da z.B. ein Termin anstand, vor dem ich Angst hatte, der aber auch wichtig für mich war, vereindeutigte ich die Situation über ein Mich-ruhig-stellen, Mich-unbeweglich-machen: ich stopfte mir den Bauch voll. Die Gefühle, die ich dann hatte — Bauchschmerzen, Selbstverachtung — »lösten« mein Problem zumindest für einige Stunden: nun *konnte* ich gar nicht mehr unter Leute ...

Die Konflikte, die ich mit mir selbst anhand der Termine hatte, sahen jeweils verschieden aus, doch es gab eine wesentliche Gemeinsamkeit: immer stand ein »So sollte ich sein« einem »So bin ich« fordernd gegenüber. Also auch hier Normen, und auch hier Angst, nicht zu genügen, Angst vor möglichen Sanktionen. Meine »Lösung«, für die der »Freßtrip« das Instrument war, hieß »vergraben, wegbleiben«, dann kann keine/r mein Ungenügen bemerken.

Normen haben also viele Gesichter, ebenso die Angst, »unnormal« zu sein, nicht die Tollste zu sein. Dem blinden Konkurrieren (und dem Leiden daran!) möchte ich das Benennen von eigenen Gefühlen der Unzulänglichkeit entgegenstellen und mir damit ein Aufdecken dieser Gesichter ermöglichen. Die Normen ins Verhältnis zu meinen Interessen setzen und auch Ansatzpunkte für Veränderung finden, ist die Aufgabe, die sich mir immer wieder neu stellt.

Liebe Julie, Du kannst Dir bestimmt vorstellen, daß mir auch beim Schreiben dieses Briefes die Leugnung von »Peinlichkeiten« nahelag, um mich nicht angreifbar zu machen, doch letztendlich würde ich damit die Verhältnisse rechtfertigen, die mir dieses »peinliche« Verhalten aufzwingen. Was mir dann nur bliebe, wäre »Dicksein, Dünnsein und Unglücklichsein« hinter verschlossenen Türen!

Nun bin ich gespannt auf Deine Gedanken und Erfahrungen zu alledem!

Andrea